



**AKALJOTI**

MI RETIRO DE YOGA  
KUNDALINI

**RETIRO DE  
KUNDALINI YOGA &  
SILENCIO  
29-31 ENERO  
SIERRA NORTE DE  
MADRID**



**MIRETIRODEYOGA.COM**



**AKALJOTI**

MI RETIRO DE YOGA  
KUNDALINI

**info@miretirodeyoga.com**

**(+34) 679 21 01 67**

# Programa

KUNDALINI YOGA & SILENCIO EN LA SIERRA NORTE DE  
MADRID - 29-31 DE ENERO 2021  
3 DÍAS - 2 NOCHES

## Viernes 29 de enero

De 19 a 20h - Llegada e instalación  
20h- Círculo de apertura y  
presentación del retiro  
21h - Cena vegetariana  
**22h - Comienza el silencio**



## DIA DE SILENCIO

### Sábado 30 de enero

7:30 - Despertar con Cuenco Tibetano  
8h - Kundalini yoga y Meditación  
9:30 - Desayuno y descanso  
11:30 - **Paseo en silencio en la naturaleza**  
13h - Sesiones individuales  
14:30 - Comida vegetariana y siesta  
17h - **Taller de meditación**  
18h - Sesiones individuales  
19h - Kundalini Yoga & meditación  
20:30 - Cena vegetariana  
21:30 - Relajación guiada

## Domingo 31 de enero

7:30 - Despertar con Cuenco Tibetano  
8h - Kundalini yoga y Meditación  
9:30 - Desayuno y descanso  
11:30 - Meditación en silencio  
12h - **Salida del silencio** y compartir  
13h - Círculo de cierre  
14h - Comida vegetariana  
16h - Fin del retiro



## CONTACTO

[info@miretirodeyoga.com](mailto:info@miretirodeyoga.com)

+34 679 21 01 67

# Te ofrecemos...

## Un lugar idóneo para desconectar

A sólo 30 min de Madrid, en La Cabrera, Sierra Norte, en un lugar rodeado de naturaleza, disfrutaremos de un entorno muy tranquilo y relajante.



## Estar en silencio

Aprender a callar los ruidos de nuestra mente,  
Saber estar desde nuestro ser, sin la palabra.  
Mantenernos cómodos sin hablar.  
Conocerse en silencio.  
Soltar los miedos.  
Sentirse acompañado  
Concentrarse mejor

## 245€ todo incluido\*

### INCLUYE

Alojamiento en habitaciones compartidas de 3 a 4 personas  
Pensión completa con menú vegetariano saludable  
Acompañamiento individual con sesiones personalizadas  
Clases de Kundalini Yoga & meditación  
Paseo consciente en silencio  
Talleres de técnicas de meditación  
Relajación guiada

### NO INCLUYE

El transporte hasta el lugar del retiro

Posibilidad de alojamiento en habitación doble: 275€ por persona o en habitación individual 325€ todo incluido.

## CONTACTO

[info@miretirodeyoga.com](mailto:info@miretirodeyoga.com)

+34 679 21 01 67



# ¿Te animas?

## Para reservar tu plaza

Con un anticipo de 45€ a la siguiente cuenta  
bancaria ES60 1465 01 00991736897921  
(titular: Estelle Lantin - Banco: ING)  
o a través de la [plataforma PayPal](#).  
El resto se abonará a tu llegada en efectivo

## ¿Cómo llegar?

- **En coche desde Madrid:** Con el GPS :) Camino Subida al Convento s/n28751 La Cabrera (Madrid) Contacta con nuestros anfitriones en caso de perderte + 34 617 40 18 05
- **En autobús:** desde Plaza Castilla hasta La Cabrera. Organizaremos también viajes compartidos.

## ¿Qué llevo?

- Ropa cómoda, de temporada abrigada
- Zapatillas para caminar y pantuflas
- Esterilla de yoga, manta y cojín de meditación (o bloque)
- Ropa blanca para hacer yoga (si tienes)

## Antes de viajar

- Si tienes alergias alimentarias, avísanos con antelación
- En todo momento, se respetarán las normas sanitarias en vigor. En caso de cancelación por motivos ajenos a nuestra voluntad, podrás guardar tu reserva para otro retiro o recibir clases online.
- En caso de cancelación del/la participante con menos de 2 semanas de preaviso, no se podrá devolver la reserva.

## ¿Quién imparte?

Estelle es profesora de Kundalini Yoga, meditación, Hatha yoga y yoga terapéutico. Se ha formado también en Medicina Tradicional China. Lleva más de 4 años organizando retiros de yoga en España.



*"El yoga me ha ayudado mucho a crecer como persona en mi camino espiritual y lo quiero compartir ahora contigo."*

## CONTACTO

[info@miretirodeyoga.com](mailto:info@miretirodeyoga.com)

+34 679 21 01 67

